

## allergies de saison

Quelques précautions a prendre



allergies de saison

Avec la hausse des températures, les pollens sont de retour et les allergiques ne sont pas à la fête. Près de 30 % des Français souffrent de ces tracasseries saisonnières qui, dans la majorité des cas, sont temporaires.

Les pollens de bouleau sont toujours très présents en France, d'après les prévisions du Réseau national de surveillance aérobiologique (Rnsa). D'autres arrivent, notamment les graminées et les pollens de chêne et de frêne, qui montent en puissance. Les conseils pratiques pour les allergiques.

### Nez qui coule, yeux rougis, éternuements en cascade...

Les allergiques connaissent bien ces symptômes. Ce sont les premiers signes d'une allergie printanière. Avec à la clé : rhinite, asthme, conjonctivite... qui peuvent coexister. Un Français sur quatre souffre de rhinite allergique, l'allergie la plus répandue, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

### Le changement climatique aggrave la situation

D'après l'Anses, les études publiées ces dernières années montrent que le changement climatique pourrait influencer sur la production de pollens, notamment en allongeant la durée de pollinisation. L'élévation des températures atmosphériques et de la concentration en CO2 rend certains pollens plus allergisants.

### Conseils pratiques

- -surtout suivez bien vos traitements et consultez votre médecin en cas de symptômes,
- -consultez régulièrement la carte de vigilance des pollens,
- -rincez vos cheveux le soir,
- -aérez au moins 10 min par jour avant le lever et après le coucher du soleil,
- -évittez de faire sécher le linge à l'extérieur,
- -gardez les vitres des voitures fermées pour éviter que les pollens ne rentrent dans l'habitacle,
- -évittez les activités sportives à l'extérieur qui entraînent une surexposition aux pollens.

Attention aussi à la pollution atmosphérique qui pourrait exacerber les allergies aux pollens.

### Se soigner

Les médicaments : les plus utilisés sont les antihistaminiques de 2ème génération, administrés par voie orale, qui ont moins d'effets secondaires. Les corticoïdes locaux (yeux, nez...) ont une action anti-inflammatoire. Pour des symptômes plus sévères, des corticoïdes par voie générale peuvent être prescrits.

La désensibilisation : sous-cutanée : on injecte de façon régulière une dose de l'extrait d'allergène. Sublinguale : on dépose régulièrement sous la langue l'extrait de l'allergène. Une désensibilisation efficace doit être prolongée au moins pendant trois ans.

